



Día Mundial de la Diabetes:

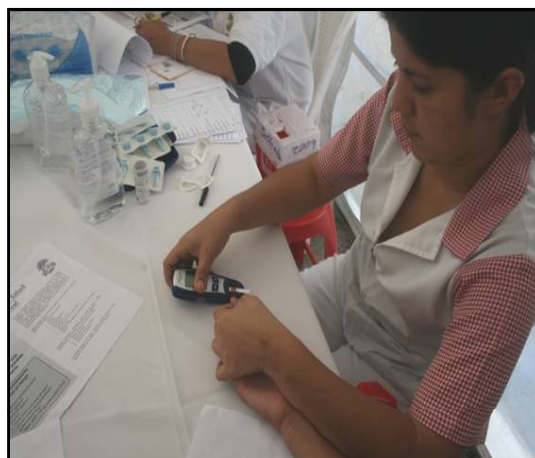
El Seguro Social promueve acciones preventivas

Según la Organización Mundial de la Salud, se estima que en el mundo hay más de 180 millones de personas con diabetes y en Guatemala la cifra asciende a más de 40 mil aproximadamente.

El Seguro Social atiende un estimado de 3 mil 600 pacientes diabéticos en las diferentes unidades médicas y cuenta con clubes de personas viviendo con ese diagnóstico, quienes reciben atención especializada para el manejo adecuado de la enfermedad.

Y es que la diabetes puede prevenirse según lo refiere el Dr. Víctor Román Toro, Endocrinólogo del Hospital General de Enfermedades del IGSS, a través de una buena alimentación y ejercicios todos los días al menos por 30 minutos, entre otros, a efecto de mantener el organismo en buenas condiciones.

De acuerdo al especialista, esta enfermedad se caracteriza por los altos niveles de glucosa en la sangre, lo cual deriva de la falta de una sustancia llamada insulina que es producida por el páncreas y que ayuda a distribuir el azúcar en el organismo para transformarla en energía.



Cuando el páncreas no produce insulina se tiene como resultado una diabetes tipo 1, por lo que es necesario inyectar esa sustancia para mantener controlados los niveles de glucosa en la sangre, no obstante, en algunos casos el páncreas si la produce, pero no funciona, lo cual provoca una diabetes tipo 2, agrega el Dr. Román.

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica y la principal causa de insuficiencia renal, además provoca en las personas que la padecen, síndromes de ceguera, pie diabético, neuropatías e infartos, entre otros.

Factores como la hipertensión arterial, colesterol elevado, obesidad, sedentarismo y mala alimentación, entre otros, constituyen un alto riesgo para el desarrollo de la diabetes. Además, antecedentes familiares, como los padres o hermanos, es decir, con cuadros genéticos que se presentan incluso desde la infancia, por lo que es recomendable realizarse frecuentemente chequeos médicos, para garantizar una mejor calidad de vida.

Para la Dra. Blandina Solís, Nutriologa de la Consulta Externa de Enfermedades, zona 9 del Seguro Social, es importante que las personas con diagnóstico de diabetes, tengan una dieta balanceada para obtener un adecuado control en cuanto al consumo de alimentos ricos en carbohidratos como pan, pastas, azúcares y otros que incrementan los niveles de glucosa en la sangre y propician el desarrollo de la enfermedad.

“Una apropiada alimentación y el ejercicio diario son fundamentales para obtener un estilo de vida saludable y en el caso de las personas con diabetes, les ayuda a controlar la enfermedad” refiere la Dra. Solís.

El apoyo psicológico es importante al momento de obtener un diagnóstico de diabetes, para poder sobrellevar la enfermedad y sus consecuencias, como lo refiere la Licda. Siomara Sandoval, Psicóloga clínica de la Unidad médica de especialidades antes mencionada.

“El paciente cuando es diagnosticado con diabetes, atraviesa por etapas fuertes de negación y depresión, de allí la importancia de las terapias individuales y de grupo para ayudarlo a superar esas fases y llegar a un proceso de aceptación para el manejo y control de la enfermedad”, agrega la experta en psicología.

Síntomas de la enfermedad

Sed
Sudoración
Cansancio excesivo
Deseos de ir al baño con más frecuencia

Factores nutricionales

Consumir frutas y verduras
Alimentos de grano entero en grandes cantidades
Hidratarse frecuentemente con suficientes líquidos de preferencia naturales



Es importante evitar las grasas saturadas, pastas, azúcares y otros alimentos con alto contenido de carbohidratos, así como el consumo de alcohol y otras bebidas similares, ya que provocan un desequilibrio en la salud del paciente.

IGSS, una época de cambios, para un cambio de época